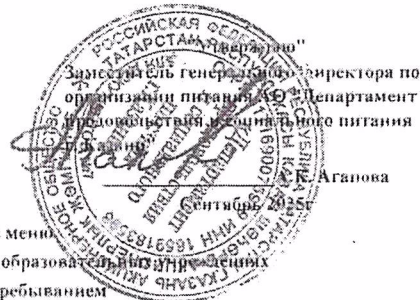
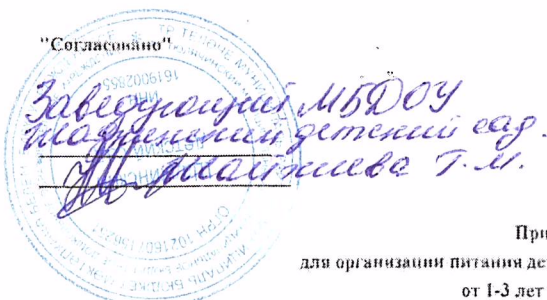


"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	№182,Дели 2016 №284Партнер2014
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	
Кнессель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	15,97	16,32	81,71	540,34	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010 №258 Партнер г. Уфа 2014
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	ТТК №68
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
Итого:	415,00	7,84	7,10	59,15	334,23	
ВСЕГО:	1441,50	33,86	35,63	189,68	1219,67	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	348	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	85	13,00	0,00	0,00	55,00	
	433	22,55	12,33	43,99	370,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,с.прав.М2003
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	15,79	18,06	74,85	557,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком						
сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТГК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Итого:	388	10,61	13,66	48,53	357,50	
ВСЕГО:	1376,00	48,95	44,05	167,37	1285,51	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5 №394/Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с мясом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,94	15,36	87,11	555,83	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386/Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Яйце вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	413	9,30	10,37	44,42	313,96	
ВСЕГО:	1437	36,24	37,96	179,93	1213,09	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши пшеничная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	485	10,66	12,18	54,80	371,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,01	15,56	80,57	526,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	

Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	405	8,35	11,01	45,32	307,00	
ВСЕГО:	1405	35,02	38,75	180,69	1204,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	345	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь,2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,52	16,69	81,88	545,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	№401Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Кондитерские изделия крекер	15	6,00	2,50	30,90	172,50	
Итого:	323	12,98	9,66	79,46	466,98	
ВСЕГО:	1318	39,25	38,54	210,83	1346,24	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010 №3Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	437	11,14	12,30	51,50	375,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,77	16,88	83,14	551,74	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016

яблоко						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401 Дели 2010
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер 2014 г.
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	Уфа
Итого:	385	7,00	6,96	45,13	276,66	ТТК №68
ВСЕГО:	1377	34,91	37,76	179,77	1203,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	482	10,52	11,70	51,55	359,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	16,63	17,20	83,01	552,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	398	11,99	13,88	55,64	393,50	
ВСЕГО:	1425	39,14	43,39	190,20	1304,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	502	11,56	13,52	57,93	400,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014 ТТК №68
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	17,02	16,39	75,67	520,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	389	4,84	4,89	52,55	270,63	
ВСЕГО:	1406	33,42	34,80	186,15	1191,33	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	470	10,80	12,61	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
						№86 Дели 2016

Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,03	16,61	80,74	567,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	3,00	23,60	120,00	№401Дели2010 № 222 Со Самары 2013г № 411 Дели2016
крекер						
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Итого:	414	11,74	14,36	63,08	430,98	
ВСЕГО:	1434	38,57	43,58	197,01	1354,93	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Кашия пишенная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 Легко партнер г. з фи 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,66	12,18	43,80	327,60	№3Дели2010
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	445	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,27	15,25	72,27	486,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,50	16,30	75,00	№419 Дели2016 №229 Дели2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439	13,08	13,52	51,23	362,50	
ВСЕГО:	1439,00	39,35	41,29	177,80	1223,10	
ИТОГО за 10 дней	14058,5	378,71	395,74	1859,42	12547,21	
Примечание:						

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с исключением блюд ужина.

документы:

- 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могилянский М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
- 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
- 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
- 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
- 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
- 3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
- 3.8 Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

- говядина I категории ушанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
- сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
- рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
- яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
- картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности
- огурцы и помидоры свежие парниковые
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
- огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
- сметана с массовой долей жира 15%
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%